

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-08-19 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN	Muffin a'la pizza 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.</u> )	Muffin a'la pizza-dieta 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.</u> )	Muffin razowy a'la pizza 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: MLE, GOR.</u> )	Muffin a'la pizza 100g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.</u> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
		PD	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Sałátka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1990.47 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 305.63 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1883.82 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 298.45 g; W tym cukry: 81.92 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1846.19 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 270.27 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2184.47 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 352.63 g; W tym cukry: 120.83 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1885.96 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g; W tym cukry: 83.46 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-08-20 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka owocowa - dieta 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g				
	PN	Wartość energetyczna: 2000.90 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 282.29 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 1967.19 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 282.26 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2032.36 kcal; Białko ogółem: 121.62 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 233.50 g; W tym cukry: 33.44 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2238.88 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 311.54 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2107.97 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; W tym cukry: 88.56 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 4.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Sałatka wiosenna () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryśkiewka * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryśkiewka * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Sałatka z kaszą bulgur i warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami i figami + 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sałatka z kaszą bulgur i warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Sałatka z kaszą bulgur i warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidorki koktajlowe 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidorki koktajlowe 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidorki koktajlowe 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
	PN			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2164.50 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; W tym cukry: 75.20 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 1851.91 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 267.46 g; W tym cukry: 73.00 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2213.48 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 266.73 g; W tym cukry: 39.35 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2358.76 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 1928.87 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 276.11 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA PLEWISKA

		PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
2024-08-22 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z cukini z kielbasą 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko 150 g Sałata zielona z olejem 60 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 150 g Sałata zielona z olejem 60 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Sałata zielona z olejem 60 g Sałata zielona z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z cukini z kielbasą 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona z olejem 60 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ziemniaki młode gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Koktajl wieloowocowy* 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koktajl wieloowocowy* 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g			
	Wartość energetyczna: 2160.17 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 283.35 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2097.71 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 288.49 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2118.42 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 260.99 g; W tym cukry: 51.61 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2435.90 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 92.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 1971.86 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 281.70 g; W tym cukry: 86.41 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 6.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-08-23 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor koktajlowe 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor koktajlowe 90 g Pomidor koktajlowe 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )
		II ŚN Słupki warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <b>MLE.</b> )				
2024-08-23 piątek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona w ziołach (Brama) 120 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona w ziołach (Brama) 120 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona w ziołach (Brama) 120 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona w ziołach (Brama) 120 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona w ziołach (Brama) 120 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalańior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD Pudding z nasion chia z mango & 200 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		PD Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		PD Pudding z nasion chia z mango & 200 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
2024-08-23 piątek	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śliwka szt 2 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śliwka szt 2 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śliwka szt 2 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN Wartość energetyczna: 2119.06 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 279.68 g; W tym cukry: 85.93 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 7.09 g;		PN Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		PN Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2103.82 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 284.05 g; W tym cukry: 85.55 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1872.29 kcal; Białko ogółem: 117.65 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 220.03 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2187.46 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 294.08 g; W tym cukry: 97.93 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2104.71 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 284.43 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 6.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-08-24 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> )	
			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt			
PN						
	Wartość energetyczna: 2448.77 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 297.04 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2221.44 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2217.09 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 269.84 g; W tym cukry: 35.14 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2508.17 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 307.93 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2200.63 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 7.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-08-25 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka b/skórki 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 10 g
	<b>II ŚN</b>	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ.</u> )				
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Winogrona 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Winogrona 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Winogrona 150 g
	<b>PD</b>	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
	<b>Kolacja</b>	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Słupki z marchewki 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
<b>PN</b>	Winogrona 150 g					
	Wartość energetyczna: 2674.29 kcal; Białko ogółem: 142.57 g; Tłuszcz: 102.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 306.33 g; W tym cukry: 119.66 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2565.76 kcal; Białko ogółem: 145.71 g; Tłuszcz: 87.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 307.36 g; W tym cukry: 116.40 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2505.41 kcal; Białko ogółem: 146.74 g; Tłuszcz: 106.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 253.90 g; W tym cukry: 76.21 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2674.29 kcal; Białko ogółem: 142.57 g; Tłuszcz: 102.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 306.33 g; W tym cukry: 119.66 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2565.76 kcal; Białko ogółem: 147.17 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 304.33 g; W tym cukry: 115.58 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 7.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-08-26 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u> )				
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem () + 280 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 90 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 90 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 90 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
		PN Melon 150 g				
Wartość energetyczna: 2163.87 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; W tym cukry: 101.70 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 7.38 g;		Wartość energetyczna: 2198.35 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 337.75 g; W tym cukry: 108.73 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2219.31 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 279.51 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 50.44 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2277.87 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 347.66 g; W tym cukry: 120.90 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2208.20 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; W tym cukry: 106.04 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 6.05 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-08-27 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salatka wiosenna () 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Salatka wiosenna () 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salatka wiosenna () 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pasta warzywna () 100 g ( <u>SEL.</u> )
		II ŚN	Nektarynka 1 szt 1 szt			
2024-08-27 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchewka mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchewka mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchewka mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Marchewka mini + 100 g Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
2024-08-27 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Pomidor b/skórki 90 g Salata lodowa 10 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Pomidor b/skórki 100 g
		PN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g			
	Wartość energetyczna: 2194.00 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 281.17 g; W tym cukry: 95.38 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2046.63 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 268.87 g; W tym cukry: 93.68 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1941.41 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 235.29 g; W tym cukry: 51.99 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2399.09 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 89.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 306.26 g; W tym cukry: 96.44 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2001.34 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 276.09 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 5.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-08-28 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i tuńczyka () (z olejem) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i tuńczyka- dieta () (z olejem) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z ryżu brązowego i tuńczyka () (z olejem) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i tuńczyka () (z olejem) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i tuńczyka- dieta () (z olejem) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kalańfor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Salata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt
		PD	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 90 g Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 90 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN		Melon 150 g		
	Wartość energetyczna: 2347.91 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 306.50 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2223.01 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 303.78 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2330.48 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 285.79 g; W tym cukry: 43.56 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2461.91 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 331.70 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2136.44 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 4.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-08-29 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Cwikla z jabłkiem () 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Cwikla z jabłkiem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
2024-08-29 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
2024-08-29 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g
		PN Muffin czekoladowy dla cukrzyków + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )				
		Wartość energetyczna: 2127.24 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 290.19 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1930.32 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 270.77 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2288.42 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 257.21 g; W tym cukry: 37.98 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2216.53 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1945.93 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 272.64 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 6.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-08-30 piątek	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Słupki z warzyw () 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Słupki z warzyw () 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Słupki z warzyw () 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	<b>II ŚN</b>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
<b>Obiad</b>	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ryba panierowany smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
<b>PD</b>	Koktajl z jagód * 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Koktajl z jagód b/c* 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koktajl z jagód * 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
<b>Kolacja</b>	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Roszponka 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
<b>PN</b>	Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2117.88 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 288.46 g; W tym cukry: 87.34 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1948.99 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 282.51 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1823.59 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 237.67 g; W tym cukry: 42.88 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2231.28 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 312.31 g; W tym cukry: 87.76 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1940.17 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 281.23 g; W tym cukry: 91.47 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 5.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-08-31 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g
2024-08-31 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kalaftor gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
		PD	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sałatka z jabłka, selera naciowego i kopru włoskiego + 100 g ( <u>MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
2024-08-31 sobota	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN		Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2141.90 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 281.27 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2163.72 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 308.99 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2142.18 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 257.63 g; W tym cukry: 42.52 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2216.90 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 299.42 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2121.10 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 50.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 7.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA PLEWISKA

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-09-01 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony. 30 g Kalarepa 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak pieczony 60 g Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak pieczony 60 g Kalarepa 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak pieczony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak pieczony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g
		Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	
2024-09-01 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
2024-09-01 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera naciowego i jabłka b /cukru () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 5 g			
2024-09-01 niedziela	PN	Wartość energetyczna: 2445.54 kcal; Białko ogółem: 128.27 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 315.34 g; W tym cukry: 103.64 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2315.94 kcal; Białko ogółem: 147.86 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 295.35 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2192.11 kcal; Białko ogółem: 158.65 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 249.74 g; W tym cukry: 50.55 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2639.80 kcal; Białko ogółem: 138.49 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2341.17 kcal; Białko ogółem: 134.52 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 303.23 g; W tym cukry: 104.51 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 7.20 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,